

天然食物越深越營養 睡得深沉修復能力強

健康養生也講究“深度”

美國西北大學近日一項針對60名志願者的新研究發現，深呼吸時能提高大腦的反應速度，記憶力也會更好。其實，健康涉及方方面面，除了呼吸，我們還要在其他方面把握好“深度”。

深呼吸：降壓助眠

談到美國的這項研究，北京大學人民醫院呼吸科主任何權瀛認為還有待進一步驗證，但適當深呼吸確實對人體很有好處。一是緩解疲勞。深呼吸時，胸廓打得更開，吸入的氧氣更多，能改善血液循環，身體各個器官的利用率也更高；二是輔助降壓。美國國家健康研究所研究發現，每分鐘10次的深呼吸可幫助放鬆和擴張血管，有助降壓。“對老年人及慢阻肺、氣管炎、哮喘等肺部患者來說，深呼吸更重要，能起到防治疾病的作用。”何權瀛強調，這些人群的肺功能相對較弱，肺活量小，深呼吸有利於胸、肺的擴張，增強肋間肌活力，逐步恢復肺活量。

需要注意的是，深呼吸的重點是吸，吸氣時閉上嘴巴，盡量用鼻子均勻緩慢地吸氣，以吸到不能再進入氣體為止，然後迅速將氣體呼出來就可以了。走路、洗澡、工作間隙等都可以做做深呼吸，每次3~10分鐘，每天做2~3次即可。

深飲食：營養更好

“喜歡吃顏色漂亮的食物，是人的天性。”中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授範志紅說，好的顏色不僅會帶來好的胃口，還有好的健康效果。加工食品中的顏色往往來自合成色素，沒有營養價值，不妨選擇顏色樸素的產品。而天然食品中的天然色素都有相當出色的健康價值，特別是強大的抗氧化作用，且顏色越深的品種通常都是營養價值最高、保健性最強的品種。比如，黑豆所含多酚類物質比黃豆多，因此抗氧化效果可達到黃豆的幾倍到十幾倍；黑米營養價值和抗氧化能力大大高於白米，黑小米高於黃小米，黑芝麻高於白芝麻；深綠色蔬菜往往比淺色蔬菜健康價值更高，在花青素、葉黃素含量上，綠菜花高於白菜花，紫茄子高於淺綠茄子，紫洋蔥高於白洋蔥；水果也是一樣，黃桃高於白桃，黃杏高於白杏，紫葡萄高於淺綠葡萄，紅櫻桃高於黃櫻桃。

因此，在選擇天然食物時，我們應該“好色”，顏色越濃烈，越鮮艷，越健康。

深睡眠：修復能力強

淺睡眠與深睡眠共同構成了你的一夜好眠。上海市中醫失眠醫藥協作中心副主任施明表示，相較前者，深睡眠的生理修復功能更強大。比如，兒童祇有保證足夠的深睡眠時間才能滿足生長發育的需要。

施明說，習慣性晚睡是現代人深睡眠少的主因。每晚11點至第二天凌晨3點被認為是進入深睡眠最好的時間段，但現代人動輒熬夜到半夜一兩點，再想進入深睡眠就變得極為困難。更重要的是，一旦錯過最



佳時間，無論如何補覺都換不回來。

判斷深睡眠效果如何，有一個簡單方法：如果睡夠6~7小時，醒來後覺得神清氣爽，不困倦，說明深睡眠時間足夠；如果睡了八九個小時，起來後仍覺得精神不濟，甚至有心慌、脾氣暴躁等表現，便說明睡眠質量較差。白天醒着猶如花錢，晚上睡覺就是賺錢。施明說，保證足夠的深睡眠是維護健康的必須。但要提醒的是，任何安眠藥都對增加深睡眠無效，最好的方式是通過調整作息，做到11點前睡覺。

深交流：親密信任的開始

作為群居生物，深度交流是人們的基本需求之一。但由於越來越多的人選擇遠離家鄉、外出工作，親朋見面、聯系的機會以及生活交集變少，情感也越來越生疏，不僅深談時間少，見了面也不知能談什麼。職場上，由於現代社會分工的細化，人們每天沉浸於工作，無暇顧及其他，再加上職場競爭激烈，彼此信任度越來越低，深度交流更成了難事。

西南大學心理學部教授湯永隆認為，親密和信任關係弱是深度交流缺失的根本原因，促進深度交流應從建立親密、信任關係做起。在親友間增加彼此互動，比如，一起運動、旅遊、做家事，增加生活交

集；在職場方面，公司單位應考慮如何減輕競爭壓力，增加企業凝聚力，多組織團隊合作活動。這種改變不是一朝一夕的，但需要從現在、從小事細節開始。

深蹲：強肌護心

蹲是除了坐、臥、站之外的一種常見姿勢。生活中，不少人都有“蹲”的經歷：累了沒地方坐時，蹲下來歇歇腳；公共場所的衛生間，大多保留有蹲位；有些人還習慣蹲着吃飯、聊天等。其實，蹲有很多方式，大致分為半蹲、深蹲和全蹲等。相比之下，“深蹲”時能提升相關關節的柔韌性，增加肩、肘等關節的穩固性，增強全身肌肉力量。同時，深蹲時還能通過擠壓肌肉，帶動血液循環，提高心臟功能。

北京望京醫院骨關節一科主任醫師張洪美表示，深蹲雖有一定好處，但要注意方法且不能經常做。具體方法是：站直，雙腳平行分開與肩同寬，身體慢慢下蹲，直到大腿和小腿夾角小於90度，但不要貼緊，約60~70度即可；然後慢慢站起來，起立動作要適度，不能太猛。做深蹲起要注意頻率，10個一組，每周1~2組就夠了。需要提醒的是，老人及有關節疾病的人群，不要盲目嘗試深蹲，因為“一蹲一起”會增加膝蓋負荷，引起膝關節不適或造成損傷。

“過度使用”關節 容易引起關節炎



在寒冷的冬天，女生們為了美麗而穿着短裙，善良的老人總會咕噥一句：“姑娘，關節着涼，老來會得關節炎的。”

俗話說，不聽老人言，吃虧在眼前。但是，果真寒冷會導致關節炎嗎？其實，這種說法是錯誤的。

醫學上的關節炎包括很大的一類關節疾病。平素大家嘴裏的關節炎，醫學嚴格意義上講，叫骨關節炎，又叫退行性骨關節病變。人體的關節表面都有一層薄薄的軟骨。這層軟骨起到潤滑、吸收衝擊、減緩摩擦的作用。一旦這層軟骨因為過度使用或者外來損傷導致磨損，表面不再光滑，關節活動起來就會導致兩個關節頭之間產生令人不適的摩擦，疼痛和炎癥隨之而來，這就形成了關節炎。

關節炎可發生在幾乎所有的關節，但常見於膝蓋、髖關節、腰脊關節、頸關節、手指關節，而其中膝關

節最為常見。

很多人都以為寒冷是導致關節炎的原因。也有很多人認為搬到溫暖的地方去住，就可以治愈關節炎，因為遠離了寒冷氣候。如果這個說法成立，那麼理論上講，在炎熱的非洲就不應該有關節炎，或者至少比天寒地凍的北方少很多。

美國疾病預防中心2009年的統計數據。溫暖的加州居民關節炎發病率和天寒地凍的伊利諾伊州是一樣的。炎熱的佛羅裏達州和整年嚴寒的阿拉斯加州也是一樣的。極寒的緬因州跟炎熱阿拉巴馬州的發病率也是一樣的。

其實，寒冷不會導致關節炎，過度使用才會。研究顯示，膝關節炎最高發病率的職業是需要長期站立作業的，如清潔工人、農民、教師、外科醫生、短長跑運動員等，常常浸在水裏的漁民或者潛水員卻很少。坐在辦公室的白領膝關節炎發病率很低，但頸關節炎發病率很高。加拿大2005年的調查顯示，最高發病率的依次是洗衣工、服裝加工廠女工、建築工人、農民。有些職業甚至能觀察到老板比員工發病率高兩倍現象，因為老板總是走來走去監督工人。

的確許許多多的人用切身體會證實了寒冷或者雨雪會加重關節炎的癥狀。一種可能的解釋是，這個加重也許並非寒冷引起的，而極可能是因為暴雨來臨前的大氣壓的改變導致的。暴雨來臨前，氣壓會下降，導致關節周圍組織膨脹，因此刺激關節。另一種可能的解釋是膝關節的肌肉組織和血管以及骨骼軟骨組織的密度不一，對於寒冷導致的收縮程度不一致，由此而來的輕微牽拉會導致疼痛加重。

胃火大的人額頭痛

前額和眼眶痛多提示是脾胃的問題。胃有積熱或者胃氣上逆，就很有可能引發前額痛。這是因為胃經起於鼻翼旁的迎香穴，經過牙齒、口唇、眼眶附近，然後到達前額，所以額頭這一塊統統屬於胃經，前額痛自然和胃經及其循行部位有關。胃火大的人還往往伴隨舌質發紅、口幹口渴、口臭反酸、易餓、便秘等癥狀。

飲食上，這類患者可以自我調節：少放花椒、辣椒、茴香等有助胃火的調味品，少吃牛羊肉、公雞、狗肉等，不吃韭菜、大蔥等辛熱菜品，榴蓮、櫻桃、石榴等熱性水果也要少吃，瓜子、花生等炒貨也是熱性的，也要少吃，人參、桂圓、紅棗等補品最好不要碰，其次要注意忌烟酒。總

的飲食原則是清淡，多吃含蛋白質的食物和新鮮蔬菜肉類，如青菜、大白菜、菠菜、空心菜、蘿卜、豬、鴨、西瓜、梨、橙子、柚子等，還要注意多喝水。

最後要提醒的是，前額痛的患者一定要注意休息，確保每天都有充足的睡眠時間，避免壓力過大、疲勞過度。保持愉快的心情，少生氣，不發怒。也可試試藥食兩用的清火茶，如蓮子心、竹葉泡水喝。按摩合谷穴（位於拇指和食指合攏後，虎口處肌肉隆起最高點）、內庭穴（位於足背第2、3跖骨結合部前方凹陷處）也可緩解前額痛，每天按摩20分鐘，以感到局部酸脹感為度，堅持一段時間就會有效果。此外，平時要多運動，增強身體的抵抗力。

飯後運動要講科學

運動有益健康的觀念已經深入人心，尤其“飯後百步走，活到九十九”的理念影響了一大批人。於是，飯後這段時間成了人們集中運動的“黃金時刻”。快走的、跑步的、跳舞的、輪滑的……非常熱鬧。但從健康角度講，一吃完飯就馬上進行“百步走”，不僅無助長壽，反而可能有害。

從消化生理功能來說，飯後胃正處於充盈狀態，這時必須保證胃腸道有充足的血液供應來進行初步消化。有些人覺得吃撐了，就想去溜達一下消消食，但“吃飽”這種感覺，不過是胃感覺到了脹滿，營養却没有吸收進體內，身體仍處於“饑餓”狀態。因為短十幾分鐘的進餐過程，連消化食物都來不及，更不用說吸收了。而飯後適當休息一下，胃腸道便能得到更多的血液

供應量。如果此時匆忙起身而走，會有一部分血液集中到運動系統，延緩了消化液的分泌，容易誘發功能性消化不良。飯後運動對患有冠心病、高血壓、腦動脈硬化癥、糖尿病、胃下垂、慢性食道炎以及做過胃部切除手術的病人尤其不利。

飯後運動要講究科學，如果想散步，建議飯後休息至少10分鐘再進行，若吃得過飽則需適當延長休息時間。飯後散步應該緩步慢行，走路的速度適合控制在每分鐘30步左右。其他運動則要看強度大小，太極拳等輕度運動，飯後半小時至一小時進行；慢跑、減肥操、騎自行車等中度運動，可在飯後一小時至兩小時進行；長跑、跳繩、踢足球、打籃球等高强度運動，宜在飯後兩小時至三小時再進行。